

広報

はくば



2010
Vol.409

10

9月29日(水曜日)にしろうま保育園で運動会が開催されました。本来であれば28日の開催予定でしたが、あいにくの雨により延期となりました。しかし、予備日の29日には雨も上がり、園児は元気いっぱいゴールを目指して走ったり、一生懸命に綱を引いたり、練習したダンスを披露したりしました。

広報はくば

平成21年度白馬村の決算状況 2・3・4
ケーブルテレビ白馬引込宅内工事について 5
平成22年度上半期村長交際費支出について 8

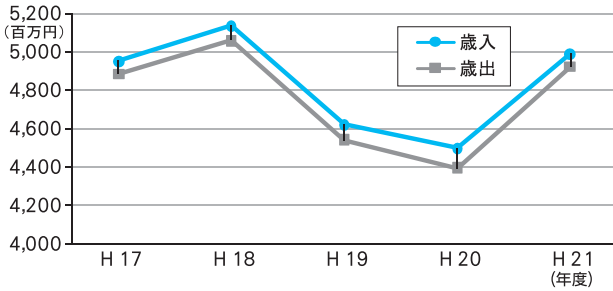
B & G体験クルーズ 参加者募集 10
平成22年度地区役員懇談会について 11
白馬の健康 17

平成21年度白馬村の決算状況

一般会計決算の概要

平成21年度の歳入歳出差引額（形式収支）は6720万円、繰越事業のために翌年度へ繰り越すべき財源1503万円を差し引いた金額（実質収支）は5216万円です。単年度収支に財政調整基金等への積立を加えた実質単年度収支は7853万円となりました。

決算規模



決算収支

項目	21年度 (千円)
実質収支	52,161
単年度収支	△22,902
財政調整基金取り崩し	0
実質単年度収支	78,539

歳入の概要

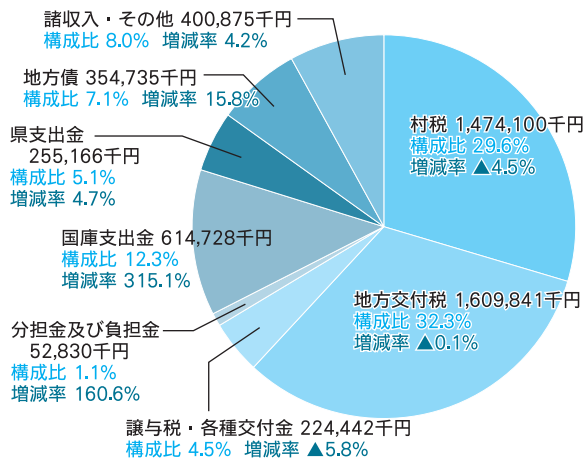
歳入総額49億8671万円の構成比は村税14億7410万円(29.6%)、地方交付税16億984万円(32.3%)、地方債3億5473万円(7.1%)、国庫支出金6億1472万円(12.3%)、県支出金2億5516万円(5.1%)が主なものです。村税は前年度比69.41万円の減額となりました。個人住民税で736万円増、軽自動車税で38万円の増となった以外は減額となりました。減額の主なものは固定資産税6931万円の減額です。景気低迷による観光産業の不振は村税収入に暗い影を落としています。地方交付税は16億900万円で、前年度比125万円の減(0.1%)とほぼ横ばいです。交付額を算定する段階では7千万円ほどの増額算定でしたが、交付額を起債に振り替える臨時財政対策債が8千万円ほど増額になったため普通交付税額は微減となりました。特別交付税は2億100万円で前年度比660万円(3.2%)の減となっています。特別交付税は除雪など市町村の特殊事情に対して交付されるもので、除雪経費などは降雪量に左右されるため毎年交付額は増減します。平成21年度は除雪経費や地域活性化のために国庫補助や臨時交付金が交付されたこともあり特別交付税は減額となりました。平成21年度は景気対策として経済対策臨時交付金

などの政策が矢継ぎ早に施行されました。国庫支出金は6億1400万円で前年比4億6千万円増額と大きく伸びています。主なものは定額給付金等1億5万円、経済危機対策臨時交付金等の臨時的な交付金2億1500万円、地域活力基盤創造交付金8600万円などです。定額給付金や臨時交付金などは臨時的な収入であり、白馬村の決算規模を膨らますことになりました。

歳入の内訳

平成21年度 **4,986,717千円** 10.9%増

参考：平成20年度 4,496,226千円



※単位：決算額…千円 構成比…% 増減率(平成20年度との比較)…%

歳出の概要

《一般会計》

歳出総額49億1,900万円の目的別歳出の状況、性質別歳出の状況を表にまとめました。

人件費（構成比14.0%）は職員数の削減、特別職（村長25%、副村長・教育長14%）、一般職（4%）の賃金カットを継続しています。（一般職は12月まで）。前年度から2200万円（3.2%）の減です。また、経済対策臨時交付金を始め景気対策を実施したため、維持補修費や普通建設事業費が増額となっています。主要な事業は以下のとおりです。

- ・村道新設改良国庫補助事業（1億2千万円）
- ・木の香る環境づくり事業（4千万円）
- ・公衆トイレ建設事業（2千万円）
- ・防災拠点機能強化事業（2900万円）

また、不測の事態に備えて財政調整基金に1億円、減債基金に1億円の積み立てを行いました。

《特別会計》

◆国民健康保険事業勘定特別会計

歳入 1,159,747千円
歳出 1,140,144千円

全世帯の約半数が国保に加入しています。入院医療費が前年より約20%減少しました。特定健診を受けることにより自分のからだの状態を知ることができます。

適度な運動や食生活の改善で生活習慣病の予防、健康を維持することができます。

◆老人保健医療特別会計

歳入 6,335千円
歳出 6,168千円

老人保健制度終了とともに平成20年4月から後期高齢者医療制度へ移行しているため、交付金等の精算と平成20年3月診療分以前の医療給付にかかるものが主なものです。

◆後期高齢者医療特別会計

歳入 60,706千円
歳出 60,483千円

老人保健制度に替わり平成20年4月から始動した後期高齢者医療制度に係る特別会計で、被保険者の方から納付いただいた保険料を保険者である長野県後期高齢者医療広域連合へ納付するのが主なものです。

◆下水道事業特別会計

歳入 938,942千円
歳出 931,427千円

現在は17年度をもって3期計画をほぼ終了し、18年度から建設工事を休止しています。このため21年度は維持補修関係費用及び地方債の償還金が主な歳出です。21年度末の地方債残高は6,415,480千円です。

◆農業集落排水事業特別会計

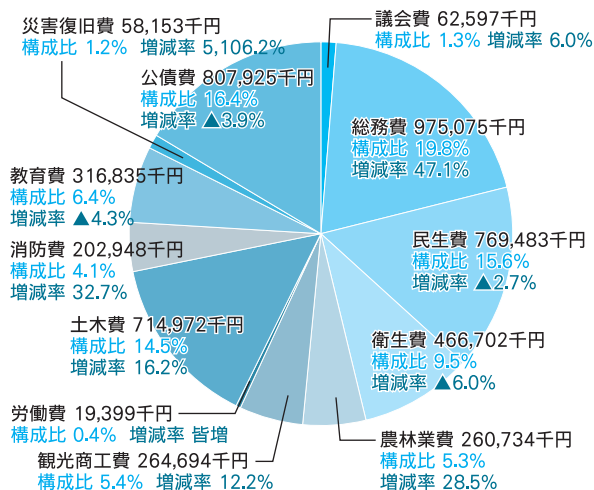
歳入 70,463千円
歳出 70,060千円

堀之内・三日市場地区（計画処理人口980人）と野平地区（計画処理人口100人）の農業集落排水事業に係るものです。

歳出は下水道事業と同様、維持補修関係経費及び地方債の償還金が主なものです。21年度末の地方債残高は248,690千円です。

■歳出の内訳

平成21年度 **4,919,517千円** 12.1%増
参考：平成20年度 4,389,692千円



※単位：決算額・千円 構成比・% 増減率(平成20年度との比較)・%

■性質別歳出前年度比較

(単位：千円)

区分 (内容)	年度	平成21年度	
	平成20年度	決算額	増減率
人件費 (職員給与・議員報酬など)	712,385	689,708	▲3.2
物件費 (委託料・消耗品・賃金・燃料など)	635,266	718,197	13.1
維持補修費 (除雪・施設補修など)	197,245	284,727	44.4
扶助費 (老人施設措置費・福祉給付・児童手当など)	179,982	182,240	1.3
補助費等 (広域連合負担金・観光局等団体負担・各種助成など)	858,398	940,785	9.6
公債費 (地方債の返済金)	840,950	807,925	▲3.9
積立金 (基金への積立)	43,431	208,188	379.4
投資及び出資・貸付金	21,300	20,000	▲6.1
繰出金 (下水道事業・国保・介護保険等会計への繰出)	555,546	560,161	0.8
普通建設事業費 (村道改良・大型備品購入・施設改修)	344,072	449,433	30.6
災害復旧事業費	1,117	58,153	5,106.20
合計	4,389,692	4,919,517	12.1

白馬村財政健全化判断比率の公表

〔平成21年度決算に基づく健全化判断比率の公表〕

■健全化判断比率

	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費率	将来負担比率
白馬村	—	—	21.3	107.1
(早期健全化基準)	(15.0)	(20.0)	(25.0)	(350.0)
(財政再建基準)	(20.0)	(40.0)	(35.0)	(—)

■資金不足比率

水道事業会計	※ 企業会計での資金不足はないため、資金不足比率は該当ありません。
公共下水道事業特別会計	
農業集落排水事業特別会計	

■実質公債費比率の単年度推移

H17	H18	H19	H20	H21
21.8	21.2	22.5	21.9	19.7

財政健全化判断比率とは、実質赤字比率・連結実質赤字比率・実質公債費比率・将来負担比率及び資金不足比率の5つの指標を設定し、その指標が一定の水準を超える場合に、「早期健全化団体」または「財政再生団体」のいずれかに指定されます。なお、指定された場合、「早期健全化団体」は「早期健全化計画」を、「財政再生団体」は「財政再建計画」を策定することになっています。

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、平成21年度決算から算出した財政健全化判断比率をお知らせします。この数値は監査委員の審査を経て9月定例議会に報告したものです。公表する指数のうち、実質赤字比率、連結実質赤字比率、資金不足比率については各会計での赤字、資金不足がないため該当がありませんでした。

実質公債費比率は、一般会計の公債費以外に特別会計や一部事務組合等の公債費負担を連結して一般会計での負担を判断する指数です。単年度数値は前年度に比較して2.2減少しています。新規発行債の抑制や、一般会計で支出する公債費の減少、一部事務組合（白馬山麓環境施設組合）の償還終了による負担金の減額などがあり順調に減少しています。

将来負担比率は107.1で昨年度に比較して24.4ポイント増加しました。将来負担比率は公営企業や第三セクターなどの負債、職員の退職負担なども含めての将来負担を

判断するものです。21年度は基金への積立額の増、償還終了による公債費の減などもありましたが、国の指導で公営企業の償還金繰入方法の見直しがあったために新たな負担が発生したものではありませんが、数値が上昇しました。

財政健全化判断比率は決算数値に基づき、地方自治体の財政を数値化したものです。白馬村の場合は実質公債費比率が高めでありますが、公債費負担適正化計画を策定し中期計画で負担軽減を図っており、負担は順調に軽減しています。なお、この指数の高い低い行政サービスの質とは必ずしも一致するものではないことをご理解いただきたいと思います。

＊平成21年度白馬村決算状況等に関する問い合わせ

白馬村役場総務課 財政係
 電話・・・72・5000（内123）
 FAX・・・72・7001

ケーブルテレビ白馬

引込み・宅内工事について

● 工事の流れ

事前のご連絡

引込み工事の日取りについて、1週間くらい前にお電話にて、ご連絡差し上げ工事日の確認を致します。
お客さまのご都合で、日時のご指定がある場合は事前にコールセンターにご連絡下さい。

▽ユーテレ白馬コールセンター
電話 85・0143 (平日午前9時〜午後5時)



宅内工事に向けた事前のご準備

▽工事前の皆様のご準備
・地上デジタル放送対応テレビもしくは地上デジタル放送対応チューナーのご用意をお願いします。
・V・ONU (20cm×16cm) という機器を取り付ける希望場所をあらかじめ決めておいてください。



引込み工事の実施

確認した工事日に工事担当者が工事に伺います。

なお、宅内環境を事前に整えたい方は、ケーブルテレビ白馬宅内工事業協会にお問合わせ下さい。

*問い合わせ 事務局・白馬商工会 電話 72・5101

ユーテレ白馬引込工事等従事者について

ユーテレ白馬の加入者様への引込・宅内工事に従事する者は右記の従事者証を携帯し、工事に従事しています。

今後の宅内工事等については類似業者にご注意ください。

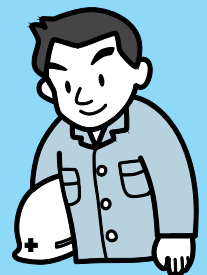
白馬村地域情報通信基盤整備工事従事者証

所属会社名 NTT東日本長野支店
登録番号 第10-1001号
従事者氏名 ○ ○ ○ ○ ○

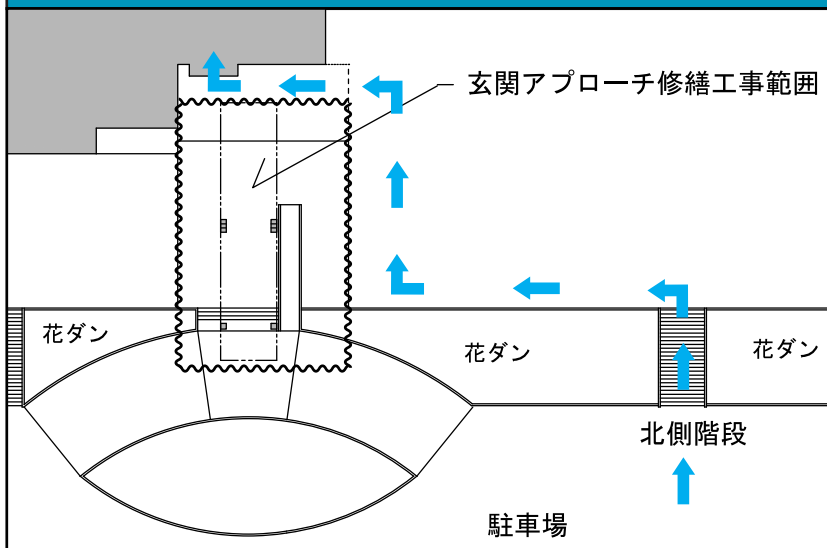
上記の者は、白馬村情報基盤整備事業の調査・工事に従事する者であることを証明する。

有効期限 平成23年3月31日

発行 白馬村長 太田 益照



役場玄関工事のお知らせ



庁舎玄関アプローチのレンガタイルの張替え、スロープ・点字ブロックの設置等の工事を**10月15日から31日まで**の予定で行ないます。

工事期間中は、来庁される皆さんにご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

なお、工事期間中の庁舎へのアプローチは、北側の階段をご利用いただく矢印のルートに変更になります。

文化祭にお出掛けください

◆省エネ巡回講習会って？

経験豊かな「省エネアドバイザー」を講師に、地球温暖化の仕組み、家電や自動車の手な使い方、ちょっとした工夫でできるエコについて紹介いただきます。講習会は約1時間の内容で、家庭での省エネ・節約術を提案します。

◆参加は無料！

11月5日（金）午前10時から、ウイング21、2階多目的室を会場に行います。事前申し込みは不要。受講料は無料です。文化祭開催期間中ですので、文化祭のついでにエコについて勉強してみませんか。



◆無料診断も行います

各家庭の実状に応じた楽しい省エネ術の提案も行います。省エネアドバイザーがご都合の良い日時に家庭を訪問し、家電や自動車などの使い方をお聞きして、家計の節約にもつながるエコライフをご提案します。訪問診断の時間は1時間程度です。11月5日の講習会において、この無料診断についてもご説明させていただきます。

講習会の受講をきっかけに家庭の省エネに是非取り組んでみませんか。



入札結果

工事名	平成22年度白馬北小学校体育館屋根改修工事	
入札日	平成22年8月30日	
場所	白馬北小学校体育館	
落札者	有限会社彦工務店	
落札決定額	金2,572,500円	
入札参加者	(有)池田建設 中村工務店 (株)宮尾建設 (株)リホーム白馬	中川工務店 (有)彦工務店 (株)山田工務店

工事名	平成22年度瑞穂道路改良工事	
入札日	平成22年9月30日	
場所	村道2132号線 瑞穂	
落札者	白馬ソイル工業(株)	
落札決定額	金7,770,000円	
入札参加者	(株)大糸 (株)白馬三津野 (有)吉田建設 (株)宮尾建設 (有)塩島組	姫川建設(株) (有)東和 (株)落田 白馬陸運(株) 白馬ソイル工業(株)

工事名	平成22年度村営頂上雪害修繕工事	
入札日	平成22年7月7日	
場所	白馬岳 村営頂上宿舍	
落札者	(株)山田工務店	
落札決定額	金3,622,500円	
入札参加者	(株)山田工務店 (有)彦工務店	(株)宮尾建設



地方独立行政法人
長野県立病院機構

看護職員募集

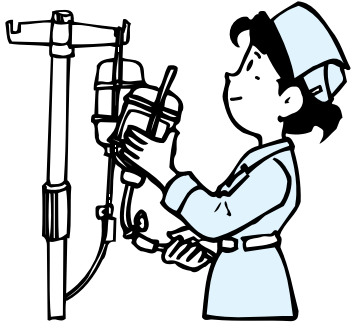
(助産師・看護師)

地方独立行政法人長野県立病院機構では左記のとおり看護職員を募集します。

- ▽採用予定人員 150人程度
- ▽採用予定日 平成23年4月1日
- ▽受験資格 次のいずれの条件も満たす方
- ①昭和26年4月2日以降に生まれた方
- ②助産師免許または看護師免許を有する方(来春までに取得見込みの方を含む)
- ▽試験日 11月27日(土)
- ▽試験会場 長野県庁
- ▽申込締切 10月29日(金)

◇詳細はホームページでご覧になります。
<http://www.pref-nagano-hosp.jp/>

*問い合わせ
機構本部事務局職員課
電話0120・173・314



白馬村要約筆記奉仕員

ステップアップ研修 一般聴講について



白馬村役場住民福祉課と白馬村要約筆記サークル「ころぼつくる」では、要約筆記奉仕員のスキルアップを目的に「白馬村要約筆記奉仕員ステップアップ研修」を実施しています。この研修は要約筆記技術の習得だけでなく、障がい者福祉に携わる関係者の方々に講師としてお招きし、広く障がい者福祉に関する知識を学習することも目的としています。一般の皆さんの聴講も自由にできますので、障がい者福祉に興味をお持ちの方はぜひこの機会にご参加ください。

※「要約筆記」とは、聴覚に障がいをお持ちの方や、聞こえに不安のある方に対し、話の内容をその場で要約し文字にして伝える方法で、重要なコミュニケーション手段です。

【研修会場及び時間】

- ▽会場 白馬村保健福祉ふれあいセンター(役場横) 2階「学習室」
- ▽時間 午前10時から正午、及び午後1時から3時
- ※一般聴講は自由ですので直接会場へおいでください。

【研修日程及び講師】

- ◆10月21日(木)
午前…大北圏域障害者総合支援センター
「スクラム・ネット」 松井幸夫さん
午後…安曇野市福祉事務所 深井恵子さん
- ◆11月14日(日)
全国要約筆記問題研究会 三宅初穂さん



戦後強制抑留者の皆様へ

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金の請求受付が、平成22年10月25日から始まります。

- ▽対象者 戦後強制抑留者で平成22年6月16日に日本籍を有するご存命の方
- ▽請求期間 平成22年10月25日～平成24年3月31日

◆請求手続き

平和祈念事業特別基金が実施した特別記念事業(平成19年4月1日～平成21年3月31日)において、特別慰労品を受けられているかどうかにより、手続きは次のとおり異なります。

①特別慰労品を受けられた方

- ・平和祈念事業特別基金から請求書類が対象者に直接送付されます。まだ、お手元に届いていない方は、直接ご連絡ください。

②特別慰労品を受けておられない方

- ・平和祈念事業特別基金に、直接ご連絡ください。

*連絡・問い合わせ先

- 平和記念事業特別基金
電話0570・059・204(ナビダイヤル)
- ・IP電話、PHSからは
電話03・5860・2748
- ・受付時間 平日午前9時～午後6時
(土日、祝日はご利用いただけません)



北アルプス広域消防本部からのお知らせ

住宅用火災警報器

設置状況の調査について

平成21年6月1日から共同住宅を含むすべてのご家庭に住宅用火災警報器の設置が義務づけられました。

北アルプス広域消防本部では、10月に住宅用火災警報器の設置状況について、電話によるアンケートを実施します。このアンケートは、総務省消防庁により示された「住宅用火災警報器普及率調査方法」に基づいて実施するものです。

アンケートは、10月中の祝祭日の昼間及び平日の午後5時から午後8時までに行ないます。お忙しい時期とは存じますが、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

なお、ご不明な点がございましたら、お近くの消防署又は北アルプス広域消防本部予防係（TEL 22-10166）までお問い合わせください。

10月は土地月間です

笑顔咲く 未来の種を その土地に

土地は、国民のための限られた貴重な資源です。将来の子ども達のためにも、明日の豊かな暮らしのためにも、土地の有効利用が大切です。その実現のために、国や地方公共団体ができる限りの取り組みを行うことはもちろんですが、何よりも不可欠なのは住民の皆様方のご理解とご協力です。

このような観点から、毎年10月を「土地月間」とし、普及・啓発活動の充実を図っています。

今年度は『笑顔咲く 未来の種をその土地に』を標語として国及び地方公共団体が、さらには関係団体等が主体となって、全国的な普及・啓発活動を展開します。豊かで安心できる住みよい社会を築いていくために、皆さんもこの機会に土地の有効利用について考えてみませんか。

平成22年度上半期の村長交際費支出内訳を公表します

交際費とは、地方自治法に規定された歳出予算区分のひとつで、村政の円滑な推進を図ることを目的に、村長が村を代表して外部と交際するために要する経費です。

公表する内容は、支出日・摘要・金額で、プライバシー保護のため、個人氏名の公開は差し控えています。

支出日	摘要	金額(円)	支出日	摘要	金額(円)
4月5日	大北建設労働組合白馬地区総会 祝儀として	5,000	7月16日	松本駐屯地三上司を囲む会 会費として	7,000
4月12日	白馬建築業組合定期総会 祝儀として	5,000	7月16日	業務推進に係る茶菓子代として	3,539
4月16日	松本駐屯地創設60周年記念行事 会費として(3名分)	12,000	7月20日	白馬山案内人組合総会 お祝いとして	4,200
4月19日	告別式 香典として	10,000	7月27日	第20次中国留学生ホームステイ歓迎会 会費として	10,000
4月23日	高田駐屯地創設60周年記念行事 会費として(2名分)	8,000	7月29日	長野県治水砂防協会通常総会意見交換会 会費として	3,000
4月23日	白馬メディア第9回えべ・えべ祭り 祝儀として	5,000	8月3日	松本駐屯地横山司を囲む会 会費として	7,000
5月6日	ざぜん草祭り、福寿草祭り、かたくり祭り お祝いとして	13,000	8月4日	告別式 香典として	10,000
5月27日	白馬商工会通常総代会 祝儀として	5,000	8月5日	安曇寮納涼祭 祝儀として	3,000
5月27日	長野県旅館ホテル組合会白馬支部通常総会懇談会 会費として	5,000	8月5日	反核平和の火リレー 激励金として	5,000
5月27日	木流しかさ地蔵祭り 会費として	3,000	8月5日	来訪者への土産品代として	4,935
5月28日	川上村長全国町村会会長就任祝賀会 会費として	10,000	8月17日	八方尾根環境整備に係る懇談会 会費として	10,000
5月28日	大町地区交通安全協会定期総会 会費として	4,000	8月25日	夏山常駐隊結隊式・夏山反省検討会 会費として	4,000
6月4日	告別式 香典として	10,000	9月3日	告別式 香典として	5,000
6月15日	長野県日壇協会通常総会 会費として	6,000	9月3日	告別式 香典として	5,000
6月21日	白馬岳開山祭 奉獻酒として	4,200	9月3日	告別式 香典として	10,000
7月5日	とおみ尾根安全祈願祭他 奉獻酒として	8,700	9月6日	白馬・山とスキーの総合資料館開館式 お祝いとして	4,200
7月5日	告別式 生花代として	7,500	9月6日	告別式 生花代として	15,000
7月9日	旅行ペンクラブ交流会 会費として(2名分)	12,000	9月16日	白馬村索道事業者協議会総会 祝儀として	10,000
7月13日	告別式の折 香典として	5,000	9月17日	定住自立圏全国市町村長サミット交流会 会費として	3,000
			9月17日	白馬メディアおたっしゃ会 祝儀として	5,000

いつまでも健康でいてほしいから…

くすりと健康の週間

10/17日 → 23日

主催/長野県・長野県教育委員会・長野県薬剤師会

Health and happiness

健やかな成長、家族の幸せは健康から。身近な存在の私たち薬剤師にご相談ください。

地域でつくる安心・安全・幸せな暮らし。

薬のこと、健康のこと、あなたのそばの薬剤師へ

セルフメディケーションをサポートします。

セルフメディケーションとは、「自己の健康管理のため、医薬品等を自分の意思で使用する」とされています。薬剤師は地域のみなさんに対し、医薬品等について情報を提供し、アドバイスをしています。薬剤師にお気軽にご相談していただくことにより、より安全で安心なセルフメディケーションを行うことができます。



お薬を安全に使うために薬剤師に相談しましょう。

医療用医薬品、一般用医薬品、健康食品を安全かつ安心して服用していただけるようアドバイスをいたします。



お薬手帳をご存知ですか。

お薬手帳を持っていただくことで、市販のお薬や複数の医療機関のお薬の飲み合わせや重複による副作用などを防ぐことに役立ちます。お薬手帳は1人1冊にまとめて持ち歩きましょう。



ジェネリック医薬品の使用を勧めています。

ジェネリック医薬品とは、新薬の特許が切れた後に販売される、同じ有効成分、同じ効能・効果を持つ医薬品です。新薬に比べ、安く販売できるため、負担金も安くなります。また、ジェネリック医薬品に変えていただくことで、医療費が節約され、国民皆保険制度の維持につながります。



薬剤師の公衆衛生活動。

学校薬剤師として、水道水・プール水、空気、照度等の検査を行ったり、タバコの害、薬物乱用防止の講師をつとめています。また、公民館や老人会に出向き、お薬の上手な飲み方や保管方法などをお話しています。



機密文書を収集します

焼却ごみの減量を目的として、試験的に機密文書のリサイクル回収を行います。

機密文書とは、事業所においては営業、人事、経理、諸統計、調査資料など、経営上きわめて重要で、秘密を保持する必要のある記載がされた文書のことを言います。個人情報などが含まれた書類や宿泊帳、保管期間の過ぎた会計帳簿などがこれらにあてはまります。回収は次の日程・会場で行います。

▽日時 11月10日(水)

午前10時から12時まで

▽会場 役場玄関前

▽料金 無料

▽搬入方法 紙ひもで縛るか、段ボールの箱に入れてお持ちください。

▽注意事項 次の事項について厳守いただきますようお願いいたします。

①紙以外の持ち込みはできません。

ファイルの金具、プラスチック

類、金属クリップ、綴り紐、粘着

テープなどは取り除いてください。

②特殊な紙の持ち込みはできません。

感熱紙(ファックス用紙やレ

シートなど)、圧着はがき(親展ハ

ガキ)、カーボン紙(宅急便の複写

伝票など)などは取り除いてくだ

さい。

▽その他 回収した物については厳重に保管され、溶解処理し、製紙原料となります。

平成22年度

B&G体験クルーズ 参加者募集

太平洋2,000^{km}のクルーズに旅立とう!

B & G財団は、B & G「体験クルーズ」の参加者を募集しています。

小笠原に停泊する 客船 ふじ丸



小笠原 父島からの出港見送り



小笠原でシュノーケリングやカヌー体験

- この体験航海は、子ども達に、洋上や小笠原での活動を通して「船」、「海」、「自然」への理解・興味を深めてもらうとともに、船内での共同生活により社会性やルール、マナーを身につけてもらうことを目的としています。
- ★実施期間 平成23年3月26日(土)～3月31日(木) 5泊6日
 - ★募集人員 小学4年生～中学3年生の男女 若干名
 - ★参加費 8万円(晴海ふ頭集合解散の場合)
 - ※日本財団とB&G財団の助成により16万円かかるところが8万円となっています。
 - ★寄港地 東京都小笠原村(父島)
 - ★使用客船 ふじ丸(2万3千トン)

*問い合わせ

白馬村教育委員会事務局スポーツ課
電話72・5000(代表)

ホエールウォッチング



鳥島(とりしま)を優雅に飛ぶアホウドリ(特別天然記念物)を観察します

愛犬へのしつけの

成果を発表しませんか？

次の日程で、愛犬のしつけ方教室発表会が開催されます。犬のしつけ方教室に参加されている方、されていない方、どちらでも参加できます。この機会に日頃のしつけの成果を発表してみたいかがでしょうか。



▽日時 平成22年10月31日(日)

午前10時から(雨天決行)

▽場所 大町市常盤須沼のしつけ方教室実技会場

(大町市常盤北アルプスパノラマロード沿い。上江北交差点からパノラマロードを松本方面へ約2km進んだ西側の畑)

▽参加費 無料

▽発表会 午前10時～12時まで(終了後に表彰式を行います。賞品も用意しています。)

▽申込方法 10月22日(金)までに次の申し込み先へお電話でお申し込みください。

*申し込み先

▽動物愛護会大北支部事務局

(大町保健福祉事務所内) 電話23・6528

信州DC企画

白馬BINGOラリー

10月から開催中の大型観光キャンペーン「信州グステイネーションキャンペーン(DC)」とタイアップし、白馬商工会では白馬の魅力をまるごと体験してもらう「白馬BINGOラリー」を実施中です。(白馬村も後援しています) 10月1日から来年1月31日までの期間中、白馬ガレットやアウトドアスポーツ、温泉、買い物などを楽しんでいただき、BINGOラリー専用台紙にスタンプがそろった列の数に応じて、様々な賞品が当たるといったものです。

ヘア宿泊券や村内共通リフト券、名産品詰め合わせなどが入った「8ピンゴパークフェクト賞」が1名様に当たるのをはじめ、ピンゴの数により、ウインタースポーツ用品やお食事券など、総勢122名様にプレゼントされます。

参加店のジャンルは、白馬ガレット提供店・アウトドア施設・飲食店・土産店・美術館・温泉・スキー場・白馬駅など、80の施設が登録されています。

専用台紙は、各店舗に置いてあるチラシのほか、白馬ガレットの公式ホームページ(<http://www.hakubagallette.jp>)からも入手できます。

台紙のスタンプがそろったら、白馬駅前観光案内所、八方インフォメーションセンター、道の駅白馬に設置の応募箱に直接投函するか、台紙をはがきに貼って郵送でも応募可能です。

*お問い合わせ

白馬商工会 電話72・5101

平成22年度

地域役員懇談会開催のお知らせ

地域役員懇談会とは、村内の共通する地域の課題を明らかにするとともに、どのように課題を解決するか、そして地域の今後のあるべき姿について、地域を共通する地区役員の皆さんと行政とが話し合う会議です。

今年度の地域役員懇談会は、11月4日(木)から11月25日(木)までの間で、次のとおり開催します。

住民の皆さんで、地域の課題等についてご意見・ご要望がありましたら、地域役員懇談会に向けて、各地区において意見を取りまとめることをお願いしておりますので、お住まいの地区役員に申し出るようお願いいたします。

【平成22年度 地域役員懇談会日程表】

地区	期日	場所
内山・佐野・沢渡	11月4日(木)	佐野生活改善センター
三日市場・堀之内	11月8日(月)	堀之内公民館
飯森・飯田	11月10日(水)	白馬村農業体験実習館
白馬町・深空	11月11日(木)	白馬町公民館
瑞穂・みそら野 エコランド	11月12日(金)	瑞穂農業生活改善センター
八方口・八方 山麓・和田野	11月16日(火)	八方文化会館
新田・どんぐり 切久保・落倉	11月19日(金)	新田公民館
森上・野平・塩島	11月22日(月)	森上基幹センター
大出・嶺方・蕨平	11月24日(水)	大出生活改善施設
通・立の間・青鬼	11月25日(木)	通農業生活改善施設
予備日	11月26日(金)	

時間はいずれも18時30分～20時30分を予定しています。

信州まつもと空港冬期利用促進助成金制度について

信州まつもと空港の冬期間の利用促進を図るため、期間内2人以上のグループでまつもと空港を往復利用した方に助成金を交付します。

▽期間 平成22年11月1日～平成23年2月28日(申請は旅行終了後。先着600名)

▽助成金額 1人あたり5,000円

▽申請期限 平成23年3月11日まで。

申請には個人名の入った搭乗券の半券が必要になります。(団体券は対象外)



*問い合わせ

信州まつもと空港利用促進協議会
(松本市役所内)
電話 0263・34・8307

秋の夜のフルートコンサート開催のお知らせ

白馬村が加盟している「安曇野アトライン推進協議会」主催による、アトラインスペシャルイベントとして「秋の夜のフルートコンサート」が行われます。

秋の夜長、フルートとピアノによる演奏で、クラシック音楽をお楽しみください。

▽日時 10月30日(土)

開場 17時 開演 18時

▽場所 白馬美術館 音楽堂

(ラフォーレ倶楽部白馬八方)

▽出演 フルート…若林 里佳

ピアノ…井垣 里沙

▽入場料 1,000円

(美術館入館料含む)

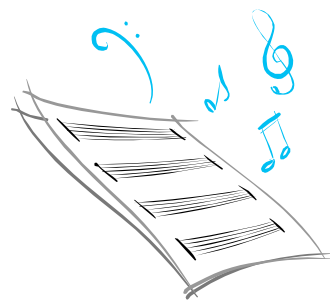
▽定員 100名

(電話による予約受付・先着順です)

▽問い合わせ・予約

白馬美術館 電話72・6084

※10月1日から受付開始しており、すでに定員に達したときはご容赦ください。



マスクの寄贈がありました。

10月20日に白馬村で行われます献血に合わせて、「献血が推進されるように」と白馬ライオンズクラブよりマスク(3枚組)を200組頂きました。20日に献血を行った方々に配付させていただきます。

リサイクル広場

登録状況 (10月6日現在)

○登録状況は本誌及び白馬村行政HPでお知らせしていきます。掲載されたものを譲ってほしい方、譲りたい方は総務課へご連絡ください。

○みなさんの、譲りたい物、譲ってほしい物を登録し、物を大切にする心を育みながら、資源の節約・ごみの減量に取り組みましょう。

●ゆずります

- ・ファックス付電話機 子機 1台付き
(パナファックスKX-DW506DL、平成19年2月購入) [希望金額 7千円程度]
- ・スタッドレスタイヤ (ホイール付)
(ブリヂストン プリザック REV0 GZ 175-70-14 平成21年12月12日購入 [希望金額30,000円])

●ゆずってください

- ・ミニ耕運機 (稼動するものであれば、メーカー等は問いません)
[希望金額: 無償または格安]

総務課消費者行政担当 somu@vill.hakuba.nagano.jp

<http://gyosei.vill.hakuba.nagano.jp/category/conference/recycle.html>

税務署からのお知らせ

青色申告決算説明会のご案内

(個人事業主の皆様へ)

税務署では、個人事業主の方の青色申告決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、下記のとおり説明会を開催します。

説明会で使用する資料は、当日、会場で配布し、講師は、税務署職員又は税務署が依頼した税理士が行います。

なお、会場の所在地などは、関東信越国税局のホームページにも掲載されていますので、併せてご覧ください。税理士会、青色申告会、商工会議所、商工会でも記帳の相談・指導を行っていますので、お気軽にお尋ねください。

◆営業所得関係

- ▽期日 11月25日(木)
- ▽時間 午前10時～正午
- ▽場所 午後1時30分～午後3時30分
白馬村役場 201・202会議室

◆農業所得関係

- ▽期日 12月1日(水)
- ▽時間 午前10時～正午
- ▽場所 午後1時30分～午後3時30分
J Aアプロード
3階レインボーホール



自衛官募集

防衛省では下記の予定で各募集種目の受付及び採用試験を実施します。



陸上自衛隊高等工科学校生徒

【一般】

- ▽応募資格 15歳以上17歳未満の男子で、中学校卒業又は中等教育学校の前期課程修了者(ともに卒業・修了見込含)
- ▽受付期間 平成22年11月1日～平成23年1月7日
- ▽試験日 1次試験 平成23年1月22日
2次試験 平成23年2月5日～8日

【推薦】

- ▽応募資格 15歳以上17歳未満の男子で、中学校卒業又は中等教育学校の前期課程修了者(ともに卒業・修了見込含)(ともに中学校長又は中等教育学校長が推薦できる者)
- ▽受付期間 平成22年11月1日～平成23年1月6日
- ▽試験日 平成23年1月15日～17日のうち指定する1日

賃費学生(技術)

- ▽応募資格 大学の理学部、工学部の3・4年次又は大学院修士課程在学
- ▽受付期間 平成22年12月1日～平成23年1月14日
- ▽試験日 平成23年1月29日

*お問い合わせ先

自衛隊長野地方協力本部松本地域事務所・広報センター
「信濃」松本市深志2-6-5マルナカ深志ビル1F
電話 0263-36-2787

10月納期の税金等

納期限	村県民税	第3期
25日	国民健康保険税	第5期
	後期高齢者医療保険料	第3期

11月納期の税金等

納期限	国民健康保険税	第6期
25日	後期高齢者医療保険料	第4期

10月・11月の税金・保険料等は左記のとおりです。納期限に遅れないように納めましょう。口座振替にされている方は10月25日・11月25日に振り替えとなります。前日までに残高の確認をお願いします。

長野県・白馬村

『心の健康づくりに関する調査』

ご協力をありがとうございました

自殺者の減少のための施策を進める「自殺対策推進計画」の一環として『心の健康づくりに関する調査』を、村内の無作為抽出で選出された20歳以上の男女700名の方を対象に実施致しました。433名（回収率61・8%）の方に回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。

皆様からご回答いただいたものは、今後の自殺対策を効果的に推進するための基礎資料とさせていただきます。



眠れていますか？

＝不眠とうつ＝

自殺の原因は1つではありません。様々な要因が複雑にからまっています。直接的な原因の他にその背景に心の病気があるとされています。うつ病の治療により自殺は予防できることがわかっています。

うつ病と不眠には、深い関係があります。

うつ病は、気分の落ち込みなど、精神的な症状だけが現れると思われがちですが、実はさまざまな症状が出てきます。睡眠障害や食欲の低下、頭痛や肩こり、腰痛なども現れる場合があります。

うつ病にかかると、疲れているのに眠れない、夜中に目を覚ましてしまう、朝早くに目覚めてしまうなど、ほとんどの人が睡眠に障害をきたします。

2週間以上の不眠が、休日も含め毎日続くときは、うつのサインかもしれません。

「たかが眠れないくらいで」と思わず、疲れていても眠れないが続くようでしたら、早めにかかりつけのお医者さんや専門機関へ相談してみてください。

うつ病は、治りにくい病気とされているかもしれませんが、早期に適切な治療を受ければ、多くの人が回復しています。

周りの人から見ても、睡眠の問題には気づきやすいものです。まずは「眠れていますか？」の一言から、身近な方へ、声かけを行ってみてください。

1人で悩まないで、まずはご相談ください

相談機関一覧

自殺予防のための相談

「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」「身内が自殺してつらくてどうしようもない」などの自殺に関する相談をお受けしています。1人で悩まず是非ご相談下さい。

こころの健康相談統一ダイヤル

電話 0570・064556

平日 午前9時30分～午後4時

「心の悩み相談会」＝気軽にご利用下さい＝

- ▽期日 毎月原則第4火曜日
10月26日(火) 11月30日(火) 12月21日(火)
1月25日(火) 2月22日(火) 3月22日(火)
- ▽時間 午前10時～午後3時
- ▽場所 ふれあいセンター 2階学習室
- ▽対象 カウンセリングを受けてみたい方、悩みを抱えている方。どんな方でも可

※予約はいりませんが、お待ちいただくこともございます。
※相談にはカウンセラー・保健師が対応します。

●その他こころの健康に関する相談

【長野県精神保健センター】

電話 026・227・1810

▽日時 月～金(祝日除く)

8時30分～午後5時15分

【大町保健福祉事務所】

電話 0261・23・6527

▽日時 月～金(祝日除く)

8時30分～午後5時15分

【白馬村役場住民福祉課】

電話 0261・72・5000

▽日時 月～金(祝日除く)

8時30分～午後5時30分

【長野いのちの電話】

電話 026・223・4343

▽日時 毎日 午前11時～午後10時

【松本のちの電話】

電話 0263・29・1414

▽日時 毎日 午前11時～午後10時

大北地域士業合同相談会

士業(税理士、行政書士、司法書士、土地家屋調査士、社会保険労務士)による合同相談会を開催します。申込は不要です。当日、直接会場へお越しください。

▽日時 平成22年11月19日(金)

午後5時～8時

▽場所 大町市総合福祉センター

2階会議室

▽相談内容 税金、各種許可申請、各種登記、相続贈与、土地測量、労務関係など

▽問い合わせ先 税理士会大町支部

支部長 曾根原健治

電話 22・3843

10月は骨髄バンク 推進月間です

骨髄移植は白血病等の難治性血液疾患に対する有効な治療法です。日本では骨髄移植を必要とする患者さんは年間2千人程度です。1人でも多くの患者さんを救うためには、1人でも多くのドナー登録が必要です。皆さんのご協力をお願いします。

【骨髄バンクドナー登録のための採血】

▽日時 毎月第2火曜日

午前10時～11時

▽場所 大町保健福祉事務所

※事前に大町保健福祉事務所へご予約ください。(電話 23・6526)

昨年に引き続き村内で大麻草が栽培されていました

大麻（アサ）の見分け方

【全体的特長】

麻（アサ）は、成長が早く、大きいものは草丈が3mにもなりますが、種子をつけた後は枯れてしまいます。

良く成長した茎は太く真直ぐに立ち、浅い縦すじが通っています。



【葉の特徴】

葉は、細長い柄の先に、3～9枚（通常は奇数）の小葉が集まって手のひらのような形になっています。葉全体の大きさは10～20cmです。

【花の特徴】

花は夏に咲き、雄花と雌花が別々の株につきます。



雄花



雌花

雌株は、葉のつけ根に穂状の雌花を多数つけます。雌花を摘むと、樹液でねばねばします。



大麻（アサ）は、その茎から丈夫な繊維がとれるので、昔から繊維をとる植物として栽培・利用されてきました。しかし、大麻（アサ）は、大麻取締法という大麻草「カンナビス・サティバ・エル」のことであり、現在、**日本では無許可の栽培や所持等は法律で禁止されています。**

▽不正栽培または自生している大麻・けしを発見した場合は左記へご連絡下さい。

大町保健福祉事務所 電話 23・6528
大町警察署 電話 22・0110

食欲の秋必見! 食事のコツ

先月もお伝えした特定健診結果説明会の中では、『野菜を食べる』といっても、その調理のしかた、食べかたによって、カロリーや塩分を節約できる工夫があることをお伝えしました。

そこで今回は食欲の秋、そして値上がりを機に禁煙を始めて、食べものがよりおいしく感じるようになったあなたに**オススメの食事ポイント**をご紹介します。

その1 ポテトサラダはサラダじゃない?!

ホクホク旬の **じゃがいも** を使った **おかず** ~じゃがいも中1個弱60gを使った場合~

ポテトサラダは、じゃがいも・マヨネーズがたっぷり。じゃがいもは、野菜類ではなく芋類に分類され、ご飯と同じデンプンの多い食べ物です。春雨や麺を使ったサラダを食べるときはご飯を少し控えると。

フライドポテト
エネルギー: 87kcal
脂質: 4.6g
食塩: 0.3g

ポテトコロッケ
エネルギー: 177kcal
脂質: 10.7g
食塩: 0.1g

カレー粉などの香辛料を使うと、香りや風味で塩分を控えられます。手軽な固形ルーを使ったカレーは脂が多くなりがちですが、たまにはカレー粉やスパイスを使った手作りカレーはいかが?

ポテトサラダ
エネルギー: 165kcal
脂質: 11.8g
食塩: 0.8g

ポテトグラタン
エネルギー: 132kcal
脂質: 5.9g
食塩: 0.8g

肉じゃが
エネルギー: 152kcal
脂質: 4.9g
食塩: 1.3g

揚げ新じゃがの辛煮
エネルギー: 157kcal
脂質: 8.5g
食塩: 1.0g

じゃがいものカレーソテー
(じゃがいも・アスパラ・玉ねぎ)
エネルギー: 88kcal
脂質: 3.1g
食塩: 0.4g

ポテトチップスやフライドポテトは控えても、新じゃがはやっぱり揚げ煮、という方も多いのでは?

その2 味の好みは食べかたのクセ?!

生野菜サラダ (レタス2枚・きゅうり1/4本・トマト小1/2個) にかけるなら... (小さじ2杯程度の調味料)

【野菜のみの栄養価】 エネルギー18kcal 食物繊維1.2g 食塩0.0g

よく使うお決まりのドレッシング、調味料は、家庭によっても、家族の中でも人によって好みが変われるもの。そんな好みは偏りにつながり、ひいては健診結果にも...!?

マヨネーズは卵・油・酢・塩などで作られるため、コレステロール・脂肪分などに気をつけたい調味料。

めんつゆ
4kcal 脂質0.0g 塩分0.3g

こいくちしょうゆ
9kcal 脂質0.0g 塩分1.7g

淡色辛味噌
23kcal 脂質0.7g 塩分1.5g

甘酢(塩1:砂糖5:酢10)
14kcal 脂質0.0g 塩分0.6g

中濃ソース
24kcal 脂質0.0g 塩分1.0g

ノンオイル青じそ
2kcal 脂質0.0g 塩分0.7g

ケチャップ
14kcal 脂質0.0g 塩分0.4g

食塩
0kcal 脂質0.0g 塩分9.9g

マヨネーズ(カロリーーフ)
20kcal 脂質2.1g 塩分0.2g

マヨネーズ
56kcal 脂質6.0g 塩分0.1g

サウザンアイランドドレッシング
42kcal 脂質4.1g 塩分0.4g

コールスロードレッシング
41kcal 脂質4.2g 塩分0.4g

ごま和え(砂糖1:醤油4:ごま5.3)
36kcal 脂質2.7g 塩分0.6g

ノンオイルドレッシングやソースは意外に塩分が多いもの。かけすぎ注意。

★気にしていますか?! 栄養成分表示★

栄養成分表示(1箱(120g)当り)	
エネルギー	650kcal
たんぱく質	11.9g
脂質	43.2g
炭水化物	58.3g
ナトリウム	110mg
カルシウム	227mg
糖質	0g

市販品・外食でチェック
いろいろな種類・商品で比べてみては?
※ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩(g)

1日の塩分のめやす 男)9.0g 女)7.5g/日 未満
※高血圧・腎合併症の方は6.0g/日未満

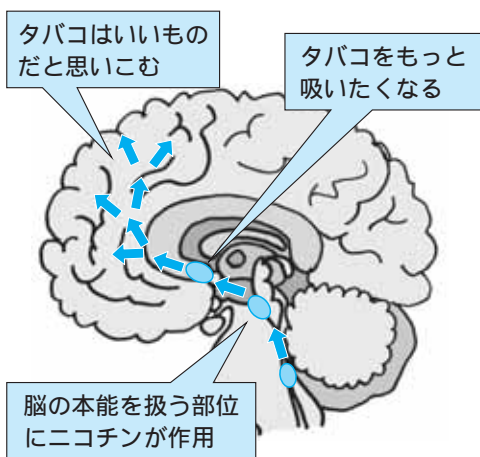
喫煙はニコチン依存症です

喫煙場所が規制されたり、たばこが値上がりするなど、この機会にたばこをやめたいなどお考えの方も少なくないでしょう。しかし、「止めたいけど、止められない」「辛い思いをしてまで禁煙したくない」と思われる方もいらっしゃるのではないでしょうか。

タバコを止められないのは、その人の意思が弱いわけでも根性がないわけでもありません。喫煙はニコチン依存症という病気です。禁煙がむずかしいのは、タバコに含まれるニコチンへの薬物依存である「身体的依存」と喫煙習慣による「心理的依存」の2つの依存を同時に克服していかなくてはならないからです。

身体的依存

たばこの中に含まれるニコチンは、脳の中枢部(大脳辺縁系)に作用します。この場所は本能を司る部分で、刺激されると心地よい感覚になる(脳は報酬を得る)ため「脳内報酬回路」と呼ばれています。またドーパミンなどの神経伝達物質の放出を促進するので、ほかにも「頭がすっきりする」「気分が落ち着く」「リラックスできる」などの効用を感じるようになります。



しかし、この感覚はニコチンによる誤った感覚で長続きせず、30分〜1時間もすると、体内のニコチンが半減してしまい、反対に「よくない気持ち」になります。これが「離脱症状」です。喫煙を繰り返すことで、ニコチンで容易に得られる「報酬感」に味をしめるようになり、逆にニコチンが減ったときの「離脱症状」に耐えられなくなります。このような状態になると次第に喫煙本数が増え、いつのまにかたばこを吸うことが習慣となってしまいます。これでニコチン依存症の完成です。たばこは喫煙者の生活に欠かせないものとなり、たばこをやめたいと思ってもやめるのが困難になります。

心理的依存

一日の中でどんな時にたばこを吸いますか？「目覚めの一服」「食後の一

服」「仕事の一区切り」「暇をもてあましたとき」「間が持たないとき」など、どうしても吸いたいわけではないのに、自然にたばこに手が伸びてしまうことはないですか？

何十年も喫煙を続けていると、喫煙が生活の一部になってしまいます。たばこに限らず、身につけてしまった長年の生活習慣を変えることは困難です。

ニコチン依存症スクリーニングテスト (TDS)

このテストは、10項目の質問で構成されています。「はい」を1点、「いいえ」を0点(質問に該当しない場合は0点)として合計得点を出し、5点以上をニコチン依存症と診断します。

	設 問 内 容	はい 1点	いいえ 0点
問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコをすってしまいましたか。		
問2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
問3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
問4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ・神経質・落ち着かない・集中しにくい・ゆううつ・頭痛・眠気・胃のむかつき・脈が遅い・手にふるえ・食欲または体重の増加)		
問5	問4でうかがった症状を消すため、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
問6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問7	タバコのために自分に健康問題がおきているとわかっているても、吸うことがありましたか。		
問8	タバコのために自分に精神的問題がおきているとわかっているても、吸うことがありましたか。		
問9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
問10	タバコが吸えないような仕事やつき合いを避けることがなにかありましたか。		

「災害時住民支え合いマップ」

4地区が作成へ

白馬村と白馬村社会福祉協議会では、白馬村民生児童委員協議会と連携し、各地区が取り組む「災害時住民支え合いマップづくり」を支援します。

災害時住民支え合いマップとは

地域には一人暮らし高齢者や障がいのある方など、災害が発生した時、自力で避難することが困難なため支援が必要な方、いわゆる「要援護者」がいます。こうした不安を抱えている方や孤立しがちな要援護者を把握し、支援していくには、地域で助け合い・支え合いの関係をつくっておくことが必要です。

災害時住民支え合いマップは、地図上に要援護者やその支援者、避難所、医療機関など、地域の情報を記載することにより、災害が起きた時に要援護者の安否確認、避難や支援を迅速に行うための手段として活用するものです。

4地区が「災害時住民支え合いマップ」作成へ

7月16日、各地区役員が参加して、NPO法人東京いのちのポータルサイト監事 中橋徹也氏を招き、「災害時住民

支え合いマップづくり研修会」を開催し、マップの必要性の講義と模擬マップづくりを指導していただきました。

この研修を受け、内山、沢渡、堀之内、深空の4地区がマップづくりを進めたいと手を上げていただき、9月30日に4地区とマップづくりを検討しているみそら野地区が参加し、マップづくりの進め方の説明会を開催しました。

「災害時要援護者登録申請書兼登録台帳」への登録を

マップづくりにあたっては、要援護者が「災害時要援護者登録申請書兼登録台帳」に同意することで、マップに記載することができます。

マップづくりを進める役員が区民の皆さんに協力依頼と「災害時要援護者登録申請書兼登録台帳」をお配りしますので、住民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

また、来年度以降、順次各地区で「災害時住民支え合いマップ」づくりに取り組むようお願いいたします。

平成23年版県民手帳 販売予約のお知らせ

総務課では平成23年版県民手帳の販売予約を行います。予約をご希望の方は10月29日までに役場総務課へお越しください。なお、予約いただいた方への販売時期は11月上旬を予定しております。



◇手帳の主な内容

- ▽日記編 県歌、七曜表、年号・年齢・西暦早見表、月別行事予定表（横罫）、日記など
- ▽資料編 県・市町村の所在地・首長名、地勢・気象・位置、人口の推移・年齢構造、統計で見る長野県の姿と全国順位、市町村別・都道府県別主要統計など
- ▽名簿編 県機関一覧、県内の主要団体・機関など
- ▽生活編 防災チェックポイント、相談窓口、書簡用語、ふるさとの行事など

■新着図書案内■

購入図書一覧表（一般）

書名：著者名	請求記号
これからの「正義」の話をしよう：マイケル・サンデル ハーバード大学史上最多の履修者数を記録した超人気講義の書籍化。	311サ
高齢者の毎日できる転倒予防運動：大石 亜由美	493オ
電子レンジシリコンスチーマーでごちそうレシピ100：豊口 裕子 おいしい！早い！おかずからスイーツまでレシピを食材別に紹介。	596ト
サービス・接客業でよく使う中国語：王 保東 接客・サービスの現場で使える中国語のフレーズを、飲食店・ホテルなどの 場面別に対話形式で掲載。	673オ
ひそやかな花園：角田 光代	Fカ
散歩とカツ丼：日本エッセイスト・クラブ〔編〕	914サ
私の名はナルヴァルック：廣川 まさき 鯨捕りの頭領一家のもとで漁の季節を体験。人々の優しさと力強さにふれた ー。エスキモーの名前をもらった日本人女性の、エコロジカルでみずみずし いアラスカ滞在記。	916ヒ
信州ガイドブック：信濃毎日新聞社〔発行〕	N291シ

図書館だより

No.107

平成22年10月
白馬村図書館
TEL72-5200

図書館の
おやすみ

・月曜日 祝日
・毎月 最終金曜日（館内整理休館日）
↓祝日と重なる場合、休館日が変更となります。
・その他 やむを得ず臨時休館する場合があります。

図書館の
開館時間

午後 午前
午後 9時～12時
1時間閉館
1時～6時

大ヒット映画が絵本になりました。
原作「床下の小人たち」も図書館にあり
ます！



メアリー・ノートン原作
分類 Eカ

絵本

借りべらしのアリエッティ

「ねこの手もかりたい」と思う人に、
ねこの手をかすかいいしや「ねこの手や」。
きょうも大はんじょうのようです。



内田 麟太郎
分類 913ウ

児童書

ねこの手がします
ー手じなしのまきー

★この他の蔵書については、ご家庭の
パソコンで検索と在庫状況の確認が
できます。

白馬村行政ホームページ

↳ 公共施設

↳ 白馬村図書館

↳ 図書館の蔵書検索



■おはなしの会■

毎月第2土曜日午前10時30分から
白馬村図書館児童ルームにて開催中
です。

お友だちのにーなちゃん、遠い外国からう
さこちゃんに会いにきてくれました。
夢のなかで雲の上にいるうさこちゃん。お友
だちと、夜空で何して遊ぼうか？



ディック・ブルーナ
分類 Eブ

絵本

うさこちゃんとにーなちゃん
うさこちゃんのゆめ

10～12月 保健ガイド

健診等 場所：ふれあいセンター			
月日	事業名	受付時間	対象になるお子さん
10月22日(金)	4ヶ月・10ヶ月健診	9:15～9:30	H21年12月生およびH22年6月生
10月25日(月)	2ヶ月育児相談	9:45～10:00	H22年8月生
11月9日(火)	1歳半健診	13:00～13:15	H21年3月15日生～5月生
11月17日(水)	4ヶ月・10ヶ月健診	9:15～9:30	H22年1月生およびH22年7月生
11月29日(月)	2ヶ月育児相談	9:45～10:00	H22年9月生

※マタニティ教室は、H22年度から支援ルームでの開催となります。
 ※離乳食教室は、H22年度から『もぐもぐの日』として、支援ルームでの隔月(奇数月)実施となります。また、生後4・5ヶ月～1歳程度の離乳食期にあるお子さんをもつ保護者の方、そのほか食事全般に関する相談日とします。

予防接種 場所：ふれあいセンター			
月日	事業名	受付時間	対象になるお子さん
10月21日(木)	麻しん・風しん	13:15～14:15	1期H21年7月29日生～10月21日生
11月18日(木)	三種混合	13:15～14:15	初回1回H22年3月生～7月生
			初回2回H22年2月生 追加初回3回をH21年11月までに接種した児

【子育て支援ルーム】

なかよし広場	
時間：9:30～12:00	
1歳児の広場	毎週火曜日
0歳児の広場	毎週水曜日
2・3歳児の広場	毎週木曜日

育児相談	
毎週月曜日	9:30～12:00

※2ヵ月育児相談実施日はお休みします

自由利用	
毎週月曜日	9:30～12:00
毎週火・水・木曜日	13:30～16:00

※8月25日(水)「もぐもぐの日」(幼児食)は、都合により中止となりました



行事予定			
月日	行事名	対象	開始時間
10月18日(月)	白馬の昔を聞こう②		10:45～
10月19日(火)	食育活動「おいしいものたべよの日」	1歳児対象	11:00～
10月20日(水)	食育活動「もぐもぐの日」(幼児食)	0歳児対象	10:45～
10月21日(木)	食育活動「おいしいものたべよの日」	2・3歳児対象	11:00～
10月25日(月)	人権についてのおはなし		10:45～
10月26日(火)	1歳児リトミック	1歳児対象	11:00～
10月28日(木)	2・3歳児リトミック	2・3歳児対象	11:00～
11月4日(木)	焼き芋会	2・3歳児対象	10:00～
11月8日(月)	おはなし会		11:00～
11月10日(水)	食育活動「もぐもぐの日」(離乳食)	0歳児対象	10:45～
11月14日(日)	お父さんとあそぼう		10:00～12:00
11月15日(月)	白馬の昔を聞こう③		10:45～
11月16日(火)	食育活動「おいしいものたべよの日」	1歳児対象	11:00～
11月18日(木)	「おやきを食べよう」(食生活改善推進協議会のみなさんと一緒に)	2・3歳児対象	11:00～
11月25日(木)	2・3歳児リトミック	2・3歳児対象	11:00～
11月30日(火)	1歳児リトミック	1歳児対象	11:00～
12月9日(木)	食育活動「おいしいものたべよの日」	2・3歳児対象	11:00～
12月13日(月)	おはなし会		11:00～
12月14日(火)	食育活動「おいしいものたべよの日」	1歳児対象	11:00～

休日当番医	白馬村・小谷村	大町市内(内科・小児科)	大北一円(外科)	歯科医院	
	10月24日(日)	栗田医院	野村クリニック	石曽根医院	丸山歯科クリニック
	10月31日(日)	しんたにクリニック	大町協立診療所	市立大町総合病院	宮下歯科医院
	11月3日(水)	安曇病院白馬診療所	伊東医院	安曇総合病院	岡江歯科医院
	11月7日(日)	横沢医院	柿下クリニック	狩谷整形外科医院	砂田歯科医院
	11月14日(日)	公済堂(北沢)医院	遠藤内科医院	栗林医院	竹内歯科医院
	11月21日(日)	栗田医院	松林医院	西森整形外科	武田歯科医院
	11月23日(火)	安曇病院白馬診療所	加藤診療所	市立大町総合病院	西澤歯科医院
	11月28日(日)	横沢医院	菊地クリニック	石曽根医院	佐藤歯科医院
	12月5日(日)	横沢医院	平林医院	狩谷整形外科医院	おだ歯科医院
	12月12日(日)	しんたにクリニック	小野医院	市立大町総合病院	グリーン歯科クリニック
	12月19日(日)	公済堂(北沢)医院	横澤内科医院	安曇総合病院	あづみ野歯科
	12月23日(木)	栗田医院	野村クリニック	栗林医院	オクハラデンタルクリニック
12月26日(日)	しんたにクリニック	大町協立診療所	西森整形外科	いいざわ歯科医院	

姉妹都市コーナー

静岡県 河津町



第23回杉浦杯争奪剣道大会

第23回杉浦杯争奪剣道大会が9月23日、河津中学校体育館で行われました。この大会は、天心会道場の設立者、故杉浦新一先生を偲び、毎年当町で開催されています。今年は、県内外から小中学生合わせて55チーム、約300人の少年少女剣士が参加しました。小学生は予選リーグ後決勝トーナメント、中学生は勝ち抜きトーナメントを戦いました。

故杉浦先生は、剣道・居合道で現在の最高位にあたる範士の称号を取得した当地を代表する剣道家です。昭和42年に河津町に移り住み、青少年育成武道センター天心会を設立し、地域の剣道普及と青少年の育成に力を尽くしました。

和歌山県 太地町



秋季大運動会開催

平成22年9月26日(日)、太地小学校グラウンドで「太陽の下 みんなと共に 汗を流せ!」をスローガンに町民・太地小学校・幼稚園・保育所合同の秋季大運動会が開催されました。

今回の運動会では、幼稚園児によるかわいらしいダンス、小学3・4年生の「花笠音頭」、小学5・6年生の「組体操2010」が披露されました。

また、中には、保護者、一般の方々が参加する種目もあり、子どもたちに負けないうらいに元気いっぱい種目を楽しんでおり、素晴らしい運動会となりました。

有料広告欄

営利を目的としない助けあいの制度

長野県民共済

資料請求はホームページからどうぞ。

長野県民共済

検索

www.nagano-kyosai.or.jp/

携帯から▶<http://kyo-sai.jp/nagano/>

携帯サイトのバーコード



共済取扱団体/長野県認可 長野県民共済生活協同組合
共済元受団体/厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 <http://www.kyosai-cc.or.jp/>

【松本】 ☎0263-40-1681(代)

〒390-0851 松本市島内3443-3

FAX 0263-40-1682

(この広告は白馬村広報等有料広告掲載要網に基づき掲載しています)

編集後記

10月は山の上から紅葉が始まります。済んだ空の青、初雪の白、山の赤・黄。三段紅葉は毎日毎日その表情は変え、見る者の心を魅了します。今年は信州ディステーションキャンペーン(信州DC)が実施されます。多くのお客様に白馬の良さをアピール出来るチャンスです。JRの新型リゾート列車「ふるさと」も運行されます。列車を見たら皆で手を振りましょう。小さな「もてなし」も積もれば、大きな思い出となって、「また白馬に来てみようかな」に繋がるのではないのでしょうか。車窓から眺める三段紅葉、おばちゃん達が農作業の手を休め、列車に手を振っている、駅を降りたときの済んだ空気、おいしい新そば、お客様にとっては最高の贅沢ではないのでしょうか。小さな出来ることから始めましょう。多くのお客様に白馬の良いところを知ってもらいましょう。